



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Mangold-Hackfleischröllchen mit Rosmarinkartoffeln

- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 300 ml GEFRO Suppe
- 6 g GEFRO Tomatensuppe
- GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- 900 g Mangoldblätter
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 500 g mageres Hackfleisch vom Rind
- 100 g Semmelbrösel
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 800 g kleine festkochende Kartoffeln (z.B. Drillinge)
- 2 Zweige Rosmarin
- Salz

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Mangold-Hackfleischröllchen mit Rosmarinkartoffeln

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,6 g Fett	55,5 g Kohlenhydrate	36,2 g Eiweiß	12,4 g Ballaststoffe	522 kcal
-------------	----------------------	---------------	----------------------	----------

Brennwert

Mangold-Hackfleischröllchen mit Rosmarinkartoffeln

1 Mangold vorbereiten:

Den Ofen auf 160 °C vorheizen. 900 g Mangold vom harten Strunk befreien. Die Blätter für 1 Minute in kochendes Salzwasser geben, herausnehmen und in kaltem Wasser abschrecken. 12 Blätter auf Küchenpapier abtropfen lassen, die restlichen ausdrücken und fein hacken. 1 mittelgroße Zwiebel schälen und fein würfeln.

2 Füllung zubereiten:

1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel glasig anschwitzen, 500 g mageres Rinderhack zugeben und krümelig anbraten. 6 g **GEFRO Tomatensuppe** unterrühren. Dann 100 g Semmelbrösel, die gehackten Mangoldblätter und 1 EL fein gehackte Petersilie untermengen. Mit **GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia** abschmecken.

3 Röllchen formen & schmoren:

Die Hackfleischmasse auf die Mangoldblätter geben, einrollen und mit Zahnstocher oder Küchengarn fixieren. Die Röllchen in eine ofenfeste Form legen, mit 300 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** begießen und ca. 25 Minuten im Ofen schmoren.

4 Rosmarinkartoffeln zubereiten:

800 g kleine festkochende Kartoffeln (z. B. Drillinge) in Ecken schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, mit 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra**, den gezupften Nadeln von 2 Rosmarinzweigen und etwas Salz mischen. Ebenfalls etwa 25 Minuten im Ofen goldbraun und knusprig backen.

5 Anrichten & Servieren:

Die geschmorten Mangoldröllchen mit dem Schmorfond und den Rosmarinkartoffeln auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Tipp: Statt Mangold können auch feste, große Spinatblätter verwendet werden – das Ergebnis wird ebenso köstlich.